

WYCHOWANIE FIZYCZNE



Wychowanie fizyczne – *Przed rozpoczęciem ćwiczeń przygotuj proszę strój gimnastyczny (spodenki, koszulkę , obuwie sportowe). Następnie przygotuj kartkę papieru ,zgnieć ją i uformuj z niej kulę. Dziś będzie zastępować piłkę. Pamiętaj abyś zawsze miał przy sobie wodę do picia.*

Teraz włóż strój gimnastyczny i zaczynamy !!!!

Każde ćwiczenie powtórz 10 razy .

1. Ćwiczenie. Z pozycji stojącej staramy się wyrzucić kartkę papieru tak, by poleciała jak najdalej. Zwijamy papier w kulkę i wykonujemy dowolne podrzuty i chwytamy papierową kulą.
2. Ćwiczenie. W siadzie prostym kładziemy kulę na nogach przez skłon w przód jak najbliżej stóp. Przez szybkie wzniesie i ugięcie nóg w stawach kolanowych staramy się podrzucić kulę tak, by chwycić ją w ręce.
3. Ćwiczenie. Postawa w rozkroku, uginamy nogi w kolanach, kula znajduje się między łydkami, prawą ręką trzymamy kulę z przodu, lewą ręką – od tyłu. Przekładamy ułożenie rąk (prawą rękę przekładamy do tyłu, lewą do przodu) podając papierową kulę.
4. Ćwiczenie. Stajemy przy ścianie tak, by plecy, nogi i głowa do niej przylegały. Papierową kulę kładziemy na głowie. Przez skłon tułowia w bok (nie skłon głowy!) staramy się zrzucić kulę na podłogę tak, by spadła jak najbliżej ścian.
5. Ćwiczenie. Pozycja – siad prosty, kulka leży między stopami. Chwytny kulę w stopy i unosimy nogi (proste w kolanach) jak najwyżej w górę.
6. Ćwiczenie. W klęku prostym kładziemy kulę na głowie. Staramy się zrzucić piłkę za plecy poprzez skłon tułowia (odchylenie głowy) w tył.

Opracowała

Lena Staszczyszyn